

孩子不肯吃蔬菜，怎辦？



在屈臣氏駐店營養師的顧客之中，有不少是因孩子偏食而憂心忡忡的母親，以下是營養師提供的建議：

1. **認識孩子的飲食習慣主要取決於家長。**以身作則，讓孩子知道你會吃和不會吃的東西，以及你給孩子準備的食物和要求他們進食的時間，要及早戒除孩子的偏食習慣和避免其他不良的飲食問題，否則要改回來需時甚長。
2. **切勿強迫孩子進食。**當孩子把食物推開，你要鼓勵他們嘗試吃一口，但千萬別強迫他們，否則他們會認為進食那種食物是一種懲罰。
3. **將食物趣味化。**這樣可以吸引孩子進食從沒吃過或覺得自己不會喜歡的食物。舉例說，你可把西蘭花切成一棵棵「小樹」，然後在孩子的碟子砌成一個「樹林」。又或者，孩子不喜歡新食物的質感，那可把食物攪成糊狀，變成一道濃湯。
4. **別以食物作為禮物或獎品。**這樣做只會使孩子的口味更加挑剔！他們會覺得只要做些事，如收拾玩具或完成家課等，便會換來他們喜歡的巧克力，結果反而使他們挑食的陋習變本加厲。孩子甚或覺得食物是他們取悅父母的一個指標，所以當父母沒有給予他們所預期的食物，便會覺得這是因為他們沒有滿足父母期望。

再忙也要營養

如果你認為自己總是忙得無暇吃點營養小吃，那請三思。以下是一些簡便的健康小吃，能令你在下午精神抖擻，卻又不會令體重增加：

- **低脂乳酪**——一份冰凍的鮮果乳酪，是下午茶一個清新選擇，而且含有豐富鈣質。
- **新鮮水果**——享用一個蘋果、一根香蕉，或者一小杯莓果！新鮮水果含有豐富維他命、礦物質及膳食纖維，不但熱量低，而且令人有飽肚感。
- **果仁及乾果**——這些全天然的美味食品，能提供人體所需的脂肪酸、膳食纖維，以及水果的營養。你只要灑上一小片純黑巧克力，便可滿足對甜食的欲望，又能保持身材健美。
- **花茶**——以一杯寧神的花茶，代替全脂咖啡、茶或甜味梳打水。花茶是卡路里極低的飲品，而且含豐富的抗氧化物，有益心臟和皮膚。☺

